

回 覧

令和 7 年

7月

庄内地区



松本市広報 R7-4

庄内地区福祉ひろば

事業推進協議会

TEL 27-8373

参加者募集!

福祉ひろばだより

◎ひろばの集い◎

7月・8月 2ヶ月連続講座です

★7月 フレイル検診★

日 時：7月16日（水曜日）
13時30分～15時00分
・フレイルについて（説明）
・フレイル検診
（血圧、筋力、握力、5m歩行
パタカラ測定）



◆8月 フレイル予防講話◆

日 時：8月20日（水曜日）
13時30分～15時00分
・栄養と運動のお話
講 師：管理栄養士
医学療法士

※どちらか1回でも大丈夫です。2回続けて参加の方は検診結果と説明があります。

◎7月のふれあい健康教室◎

『交通安全教室』

日 時：7月28日（月曜日） 9時30分～

講 師：長野県自動車販売店協会
松本市役所自転車推進課

★寸劇等を用いて楽しく学べます。



◎お願い◎

運営委員会及びサークル代表者会議を7月に予定しております。会議の関係各位には会議通知を送付いたします。ご出席お願いいたします。



◎らくらく立ち座り体操

日 時：7月22日（火曜日）
13時30分～

持ち物：水分・タオル・動きやすい服装
★足腰元気でいたいですね。

◎エルダーやるだー♥

日 時：7月24日（木曜日）
9時30分～

持ち物：水分・タオル・動きやすい服装
★脳トレ、ストレッチを楽しく行います。

ㄥㄥㄥ ㄥㄥㄥ ㄥㄥㄥ

☆草木染をやってみよう☆

日 時：7月14日（月曜日）

13時から

講 師：丸山 邦江 先生

（中信美術会会員）

定 員：10名

参加費：1000円

申込み：6月10日～7月7日まで

定員になり次第締切

持ち物：長めのゴム手袋、タオル2,3枚
洗面器又は小さめのバケツ

詳しくはひろばまでお問合せください